

TDAH: UM ENIGMA DE HIPERATIVIDADE MENTAL

LUCIANO MACHADO KARNOOPP; RAFAELA LAJES SOARES; ALINE NUNES
DA CUNHA DE MEDEIROS

Universidade Federal de Pelotas – lucianomachadokarnopp@gmail.com

Universidade Federal de Pelotas – rafaelasoares024@gmail.com

Universidade Federal de Pelotas – alinenmc@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Ao redor do mundo, de acordo com a Associação Brasileira do Déficit de Atenção - ABDA, o número de casos de Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) varia entre 5% e 8% a nível da população mundial. A cada dia são diagnosticados novos casos em crianças, jovens e adultos cujos sintomas podem ser amenizados caso haja a procura pelos envolvidos ou responsáveis o quanto antes.

Ao mesmo tempo, estas pessoas diagnosticadas com TDAH, tendem a apresentar dificuldades como a de sustentar a atenção, problemas de organização, inquietude e impulsividade, acarretando problemas principalmente em momentos de estudos que exigem máxima concentração.

Nos campos da academia, há pouca pesquisa pelas dificuldades e os desafios enfrentados pelas pessoas com TDAH. Porém é importante ressaltar que está para aprovação uma legislação que considera o TDAH e a dislexia no escopo da deficiência, incluindo-a no Estatuto da Pessoa com Deficiência¹.

Sem saber quais são esses desafios, a comunidade tem dificuldade em lidar efetivamente com os mesmos. Fazendo muitas vezes com que tais pessoas sintam-se excluídas ou afastadas de atividades propostas pela academia..

Neste artigo, descrevemos um estudo exploratório, onde realizamos cinco entrevistas, para explorar a opinião de portadores dos sintomas, sobre as dificuldades enfrentadas no dia a dia. Nossos resultados sugerem que uma das maiores dificuldades é a falta de informação dos professores sobre os alunos e a comunidade sobre o assunto TDAH, e que a falta de compreensão e dificuldade de assistência, dificulta o aprendizado e os processos evolutivos destes indivíduos, que muitas vezes precisam só de visibilidade e apoio tanto em seus lares quanto no ambiente universitário.

2. METODOLOGIA

A realização deste trabalho foi feita através de formulários e entrevistas qualitativas através do Google Forms. As entrevistas foram feitas pelo primeiro autor, Luciano, ao qual é graduando no curso de Agronomia e bolsista do núcleo de acessibilidade e inclusão (NAI). O tempo de entrevistas duraram em torno de 10 a 20 minutos dependendo do entrevistado. Os entrevistados foram universitários portadores de TDAH. 5 Pessoas foram atraídas a participar; Demográficos na tabela 1

¹ Para saber mais: BRASIL. Projeto de Lei nº 1063/2023. O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) e os Transtornos Hipercinéticos (CID 10-F90) como deficiência.

ID	SEMESTRE	CURSO	TIPO DE TDAH	TEMPO
P1	4º	Agronomia	Combinado	5 anos
P2	1º	Agronomia	Desatenção	1 ano
P3	2º	Arquitetura e Urbanismo	Desatenção com hiperatividade/impulsiva	14 anos
P4	3º	Jornalismo	Desatenção com hiperatividade/impulsiva	2 anos
P5	3º	Geografia	Combinado	3 anos

Tabela 1

Cada participante é identificado com uma ID anônima. A coluna do semestre, é o semestre que está cursando no curso. A coluna do curso é o curso que o entrevistado está cursando. O tipo de TDAH e qual tipo eles se enquadram. A coluna do tempo seria há quanto tempo o entrevistado foi diagnosticado com TDAH. Todos os entrevistados são cisgênero, o P1, P2, P3 e P4 são do gênero feminino, o P5 é do gênero masculino. Todos estudam na Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

Nas entrevistas foram abordadas 5 questões.

Questão 1 - Como o TDAH afeta seus relacionamentos pessoais e profissionais?

Questão 2 - Quais são os principais sintomas do TDAH que afetam sua vida cotidiana?

Questão 3 - Como o TDAH impacta sua capacidade de concentração em tarefas específicas, como trabalho ou estudo?

Questão 4 - Você tem alguma experiência com medicação para o TDAH? Se sim, quais foram os efeitos colaterais ou benefícios que você observou?

Questão 5 - Quais estratégias você utiliza para lidar com os sintomas do TDAH no dia a dia?

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como o TDAH afeta seus relacionamentos pessoais e profissionais?

Todos os entrevistados com exceção de P1 relataram que por possuir TDAH as relações pessoais são muito conturbadas, relatam também sentir uma dificuldade em manter os relacionamentos, sentem dificuldade em formar novas amizades; O entrevistado P1 relata que tem uma vida pessoal tranquila, namora, sente facilidade em fazer amizades, relata que seu maior problema é a dificuldade de expor suas ideias em público. Já na vida profissional, os entrevistados P4 e P5 relatam que há uma dificuldade em serem contratados quando citam que possuem TDAH, quando contratados relatam sentir uma dificuldade em manter foco durante o expediente, já os P1, P2 e P3 disseram que nunca trabalharam fora de suas propriedades.

Quais são os principais sintomas do TDAH que afetam sua vida cotidiana?

Todos os entrevistados relatam que sentem uma falta de atenção durante seus afazeres, sentem-se ansiosos constantemente, sentem uma dificuldade enorme de memorizar onde guardam suas coisas e afazeres da universidade, se distraem com facilidade; o entrevistado P3 além de sentir tudo oq os outros relataram, ele relatou sentir picos de Hiperatividade, e falou que sentem picos de estresse/raiva.

Como o TDAH impacta sua capacidade de concentração em tarefas específicas, como trabalho ou estudo?

Esta era uma das questões que em meu ver seria de muita importância saber as respostas dos entrevistados visto que são estudantes. Todos relataram que sentem uma dificuldade enorme em focar em apenas uma coisa durante os estudos, relatam que cometem erros frequentes por falta de compreensão e dificuldade de concentração. O entrevistado P2 relata que se sente às vezes inferior aos colegas em sala por não conseguir acompanhá-los, e isso é algo que lhe chateia e entristece muito.

Você tem alguma experiência com medicação para o TDAH? Se sim, quais foram os efeitos colaterais ou benefícios que você observou?

O entrevistado P1 relatou estar usando agora ultimamente o remédio Venvanse, que lhe tirou o apetite, lhe trouxe picos de ansiedade e de hiperatividade e por isso começou a tomar também remédios para controlar a ansiedade. O entrevistado P2 relatou tomar Ritalina no qual aumentou a ansiedade e lhe tirou o sono. O entrevistado P3 relatou que desde muito novo quando diagnosticado toma calmantes, disse que já trocou várias vezes de remédio por que o efeito passa muito rápido. O entrevistado P4 relatou que optou em não fazer uso de remédios. O entrevistado P5 diz que se recusa a fazer uso da medicação.

Quais estratégias você utiliza para lidar com os sintomas do TDAH no dia a dia?

Cada entrevistado lida diferente diariamente com os sintomas. O P1 faz tratamento psiquiátrico uma vez ao mês e toma remédios controlados. O P2 faz terapia ocupacional semanalmente e faz sessões mensalmente com psicólogo. O P3 relatou que para lidar com os sintomas opta em dormir, dar uma caminhada ou tomar banho. O P4 falou que optou em estipular horários para fazer seus afazeres do cotidiano e fala que isso lhe está ajudando muito. E o P5 relatou que tenta se manter organizado diariamente principalmente com os estudos, evitando distrações.

4. CONCLUSÕES

A Partir das entrevistas, exploramos os desafios enfrentados pelos colegas que possuem TDAH. Alguns resultados eram esperados, como principalmente a falta de concentração durante o cotidiano, o uso de medicamentos para amenizar os sintomas e falta de estrutura para estes em serviços e universidades e a dificuldade de expor o que sentem afetivamente. Por alguns relatos, é possível reparar a força de vontade que esses alunos têm não só com o curso, mas com os próprios sonhos, também é possível reparar a falta de conhecimento dos professores quanto à existência de recursos para o ensino desses alunos, e de suas necessidades para buscar estabelecer um bom relacionamento com eles, para possa haver realmente uma contribuição e que a inclusão se efetive.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- GOV.BR. **Saúde mental**. Ministério da Saúde, 20 set. 2022. Especiais. Acessado em 04 set. 2023. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/entre-5-e-8-da-pulacao-mundial-apresenta-transtorno-de-deficit-de-atencao-com-hiperatividade>
- ABDA. **Ajustes, adaptações e intervenções básicas para alunos com TDAH**. ABDA, 12 mar. 2023. Especiais. Acessado em 04 set. 2023. Online. Disponível em: <https://tdah.org.br/ajustes-adaptacoes-e-intervencoes-basicas-para-alunos-com-tdah/>
- DANIEL SEGENREICH. **Como entender e ajudar o paciente com TDAH em meio às novas revoluções digitais e sociais? Parte 1**. ABDA, 24 jul. 2019. Especiais. Acessado em 05 set. 2023. Online. Disponível em: <https://tdah.org.br/como-entender-e-ajudar-o-paciente-com-tdah-em-meio-as-novas-revolucoes-digitais-e-sociais-part-1/>
- SABRINA BRITO, SIMONE BLANES. **Os desafios dos adultos diagnosticados com TDAH**. Revista eletrônica Veja, 20 jan. 2022. edição nº 2773. Especiais. Acessado 06 set. 2023. Online. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/os-desafios-dos-adultos-diagnosticados-com-tdah>
- SILVA, A.B.B **Mentes inquietas: TDAH: DESATENÇÃO, HIPERATIVIDADE E IMPULSIVIDADE**. São Paulo: Principium, 2022.